COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

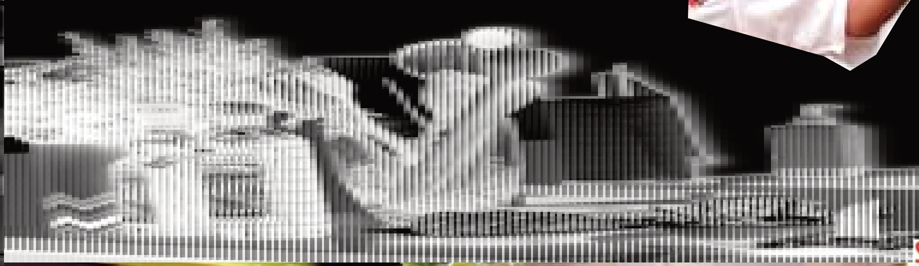
... CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

SEMANA

MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

LAS RECETAS DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO





Nº 35

Del 5 al 9 de mayo

SEMANA

ENSALADA DE BULGUR



PULPO ASADO A LA CERVEZA



MINI PIZZAS DE QUESO



CALABACÍN CON ALUBIAS



MARMITAKO DE CABALLA



LUNES 5 | MARTES 6 | MIÉRCOLES 7 | JUEVES 8 | VIERNES 9



CODORNICES CON CHOCOLATE



HUEVOS CON SETAS Y FOIE



LOMO DE CERDO CON FRUTAS



BACALAO CON COSTRA



BROCHETA DE PAVO Y REGALIZ

LUNES 5/5/08

Ensalada de bulgur





1 Tostar las rebanadas



2 Cocer el bulbur



3 Majar los tomates secos



4 Rellenas las endibias

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆200 gr. de bulgur◆ 1 tomate ◆ 1 pepino ◆ 1 cebolleta ◆ 12 hojas de endibia blanca, endibia roja o cogollo ◆ 4 tomates secos- ½ barra de pan ◆ 12 aceitunas negras ◆ agua ◆ zumo de ½ limón ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ 2 hojas de menta

CORTA el pan en rebanadas, colócalas en la bandeja del horno y hornea a 180º C hasta que se tuesten por los dos lados. Reserva. **PON** el bulgur en una cacerola con el doble de agua. Sazona, tapa y cuece 7 minutos. Deja enfriar y reserva en una fuente.

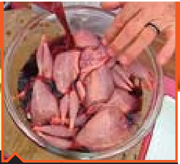
PICA los tomates secos y májalos en el mortero con sal. Añade las aceitunas picadas y machaca. Unta las tostadas y resérvalas. Pela y pica tomate y pepino. Añade cebolleta picadita, bulgur, zumo de limón, aceite y 2 hojas de menta picaditas. Mezcla y reserva.

RELLENA las hojas de endibia o cogollo con la ensalada. Sirve 3 hojas rellenas en cada plato y acompaña con las tostadas.

LUNES 5/5/08

Codornices con salsa de chocolate





1 Hacer la marinada



2 Dorar las codornices



3 Cocinar las codornices



4 cortar las patatas

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 8 codornices◆ 1 cebolla ◆ 3 dientes de ajo◆ 1 zanahoria◆ 50 gr. de chocolate ◆ harina 1 l. de vino tinto ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal◆ 15-20 granos de pimienta negra◆ 1 hoja de laurel◆ 1 rama de tomillo◆ 1 rama de romero ◆ perejil

MARINADA: se prepara la víspera. Pela y pica ajo, cebolla y zanahoria, añade tomillo, romero, laurel, sal, pimienta negra y las codornices. Vierte el vino, cubre el cuenco con film y deja marinar en el frigorífico. **ESCURRE** las codornices y reserva la marinada. Pasa las codornices por harina y dóralas con aceite.

PON las codornices en la olla rápida, vierte la marinada, tapa y cocina (al 2) 3-4 minutos. Sácalas y colócalas en una cacerola. Tritura la salsa, cuela y viértela en la cacerola. Añade el chocolate troceado y cocina 4-5 minutos.

PELA y corta las patatas con forma de rejilla con una mandolina y colócalas en un cuenco con agua. Escúrrelas, quítales el agua y fríelas con mucho aceite caliente. Sazona. Sirve 2 codornices en cada plato, salsea con la salsa de chocolate y acompaña con las patatas. Adorna con una ramita de perejil.

Pulpo asado a la cerveza




1 Separar los tentáculos


2 Añadir la cerveza


3 Trocear los tentáculos


4 Condimentar con sal

INGREDIENTES 4-6 PERSONAS

◆ 1 pulpo 1 kg. ◆ 1 l. de cerveza rubia ◆ copa de brandy ◆ sal maldon ◆ pimentón perejil (para decorar)

LAVA el pulpo. Retírale los ojos y la boca, separa y corta los tentáculos. **COLOCA** los 8 tentáculos en una bandeja apta para el horno, vierte la cerveza y el brandy y hornea a 180º C 1 hora. Deja enfriar el pulpo con su jugo en la misma bandeja.

RETIRA los tentáculos de la bandeja y trocéalos. Pon pimentón en la base de una fuente, coloca encima el pulpo.

CONDIMENTA el pulpo con sal maldon, adorna con una ramita de perejil y sirve.

Huevos rotos con setas y foie




1 Trocear la patata


2 Saltear las setas


3 Freír los huevos


4 Colocar el foie

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 8 huevos ◆ 4 patatas ◆ 300 gr. de setas ◆ 50 gr. de foie (mi-cuit) ◆ 3-4 dientes de ajo ◆ vinagre ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil picado

PELA las patatas, trocéalas (como para tortilla) y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Escurre las patatas y reserva el aceite en la sartén. Reparte las patatas en 4 cazuelitas aptas para el horno y condimenta con sal, vinagre y un diente de ajo picado.

DORA, con un chorro de aceite, 2 dientes de ajo picaditos. Quítale la tierra a las setas, trocéalas, añade a la sartén y saltea. Repártelas en las cazuelitas y reserva. **FRÍE** los huevos en la sartén de las patatas. Coloca uno o dos huevos (al gusto) encima de cada cazuelita.

CORTA el foie en 4 porciones, pon encima de cada cazuelita una porción y hornea a 180º C, 1-2 minutos. Rompe las yemas y sirve con perejil picado por encima.

Mini pizzas de queso y mejorana

MIÉRCOLES 7/5/08





1 Amasar



2 Pochar las verduras



3 Estirar la masa



4 Colocar el queso

INGREDIENTES 6-8 PERSONAS

◆ 400 gr. de harina ◆ 20 gr. de levadura prensada ◆ 200 gr. de queso ◆ 1 cebolleta ◆ 1 pimiento rojo ◆ 2 dientes de ajo ◆ 175 ml. de agua ◆ aceite virgen Carbonell ◆ sal ◆ 8-10 hojas de mejorana ◆ perejil

PON la harina en un cuenco, desmenuza la levadura y añádela. Condimenta con sal y un chorrito de aceite. Vierte el agua templada poco a poco, mientras amasas con una mano y sigue amasando con las dos manos hasta que quede una masa compacta. Tapa el cuenco con un paño y deja reposar 1 hora.

PURÉ: pica ajo, pimiento rojo y cebolleta, pon a confitar a fuego moderado con un chorrito de aceite 15-20 minutos. Sazona. Tritura con la batidora eléctrica. Reserva.

BASE de las pizzas: espolvorea con harina la mesa y haz bolitas con la masa. Estíralas y colócalas en la bandeja de horno.

EXTIENDE el puré en las pizzas y coloca un trocito de queso. Hornea a 200º C, 10-12 minutos. Añade un poquito de mejorana y una hojita de perejil y sirve.

Lomo de cerdo ibérico con frutas

MIÉRCOLES 7/5/08





1 Rellenar el lomo



2 Añadir las verduras



3 Cubrir con papel de plata



4 Cortar en lonchas

INGREDIENTES 6-8 PERSONAS

◆ 1 lomo de cerdo ibérico ◆ 15-18 ciruelas pasas ◆ 15-18 orejones o albaricoques secos ◆ 2 zanahorias ◆ 2 cebollas ◆ 8 champiñones ◆ 3 dientes de ajo ◆ ½ vaso de vino blanco ◆ aceite virgen Carbonell ◆ sal ◆ 1 hoja de laurel ◆ 1 ramita de tomillo ◆ 15-20 granos de pimienta negra ◆ perejil

ABRE el lomo , sazona y rellénalo alternando 2 filas de orejones y 2 de ciruelas. Ata con cuerda de cocina. Dóralo con un chorro de aceite. Reserva la mitad del aceite en la cazuela, añade el vino blanco y deja hervir. Reserva la salsa.
Pon el lomo en la placa de horno.

PICA y añade ajo, zanahorias y cebollas. Lamina champiñones y espárcelos. Añade laurel, tomillo, pimienta negra y sazona. Reserva.
VIERTE la salsa hirviendo encima del lomo. Tapa con papel de plata y hornea a 180º C, 1 hora (8 minutos antes, retira el papel de plata).

DESPUÉS de 1 hora, saca el lomo y haz lonchas finas. Deja las verduras dentro, con el horno apagado, hasta que estén a punto. Sirve 2-3 lonchas de lomo con la salsa. Acompaña con las verduras y adorna con una ramita de perejil.

JUEVES 8/5/08

Calabacín con alubias blancas fritas





1 Cocer las alubias



2 Escaldar los calabacines



3 Saltear las alubias



4 Añadir el calabacín

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 calabacines redondos o 2 alargados ◆ 100 grs. de alubias ◆ 1 cebolleta ◆ 1 tomate ◆ sal ◆ perejil ◆ 1 loncha de jamón ◆ 50 grs. de chorizo ◆ 1 loncha de panceta ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell

PON las alubias a remojar de víspera. Escúrrelas y colócalas en la olla rápida. Cúbrelas con agua resca y sazónalas. Tapa y cocina (al 2) 7 min. Escurre las alubias y reserva. **QUÍTALES** a los calabacines, si son redondos, la parte superior. Si son alargados, córtalos por la mitad a lo largo. Retírales la carne con ayuda de una cuchara, pícala y reserva.

Pon la piel de los calabacines a escaldar con agua hirviendo 2-3 minutos. Retíralos a una fuente. **CORTA** la panceta y el jamón en daditos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Pela el chorizo, retira la carne y añádela a la sartén. Agrega las alubias y saltea. Retira el exceso de grasa.

PON a pochar, con un chorrito de aceite, la cebolleta picada. Añade el tomate pelado y picado y la carne del calabacín. Sazona y cocina. Rellena el fondo de los calabacines con la verdura y la parte superior con las alubias (si son redondos colócales el sombrero). Decora con una ramita de perejil y sirve.

JUEVES 8/5/08

Bacalao relleno con costra





1 Retirar los lomos



2 Hacer el relleno



3 Napar con mayonesa



4 Hornear

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 1 bacalao fresco ó 4 lomos (de 200 gr. cada uno) ◆ 20 gambas ◆ 4 pimientos del piquillo ◆ 150 gr. de aceitunas rellenas ◆ aceitunas negras ◆ 1 huevo ◆ 1 vaso de mahonesa ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil

RETIRA la cola, la cabeza y la espina central del bacalao, saca los lomos y córtalos por la mitad. Unta la placa del horno con aceite y coloca los lomos. Reserva.

RELLENO: pica las gambas, las aceitunas rellenas, el huevo cocido y 3 pimientos del piquillo. Coloca todo en un cuenco y mezcla bien. **EXTIENDE** el relleno sobre los lomos de bacalao y napa con mayonesa.

CUBRE la placa con papel de plata y hornea a 180º C 8 minutos. Retira el papel de plata y hornea otros 8 minutos. Sirve en el plato el lomo de bacalao. Decora con una aceituna, unos trozos de pimiento del piquillo y una ramita de perejil.

VIERNES 9/5/08

Marmitako de caballa





1 Cocinar el caldo



2 Cortar en dados



3 Añadir el caldo



4 Cocinar el marmitako

INGREDIENTES 4-6 PERSONAS

◆ 2 ó 3 caballas (dependiendo del tamaño) ◆ 3 patatas ◆ 1 tomate ◆ 1 cebolla ◆ 1 pimiento verde ◆ 3 dientes de ajo ◆ 1 guindilla cayena ◆ 1 cucharada de carne de pimiento choricero ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta negra ◆ perejil (para decorar)

CALDO: quítales la cabeza y la cola a las caballas, retírales la piel y cocínalas con agua hirviendo, sal y perejil 10-12 minutos. Desespuma, cuela y reserva el caldo.
SACA dos lomos de cada pieza, retira la espina y córtalos en daditos. Salpimienta y resérvalos.

MARMITAKO: pica ajo, cebolla y pimiento verde y pon a pochar. Pela y pica tomate, añade a la cazuela y cocina. Sazona y añade guindilla cayena. Pela, trocea y agrega las patatas. Añade pimiento choricero y vierte el caldo. Remueve y cocina 15-20 minutos a fuego moderado.

RETIRA la guindilla cayena de la cazuela, y añade los daditos de caballa. Cuando el guiso empiece a hervir, apaga el fuego y deja reposar al calor 5 minutos. Sirve en plato hondo y adorna con una ramita de perejil.

VIERNES 9/5/08

Brochetas de pavo con salsa de regaliz





1 Añadir el vino



2 Ligar la salsa



3 Hacer brochetas



4 Mojar con la salsa

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 800 gr. de pechuga de pavo ◆ 2 pimientos verdes ◆ 1 cebolla ◆ 1 puerro ◆ 1 vaso de vino de Oporto ◆ 1 vaso de vino tinto ◆ 1 vaso de caldo de ave ◆ 1 palo de regaliz ◆ harina de maíz diluida en agua fría ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta negra ◆ perejil (para decorar)

SALSA de regaliz, pica finamente la cebolla y el puerro y dora las verduras en una cazuela con un chorrito de aceite. Vierte el vino de Oporto, el vino tinto y el caldo de ave. Sazona. Introduce el palo de regaliz y deja reducir a fuego vivo 15-20 minutos.

CUELA la salsa y colócala en una sartén. Añade la harina diluida en agua fría y mezcla. Reserva la salsa.
BROCHETAS: corta el pavo en dados. Trocea pimiento igual que el pavo. Ensarta alternando en los palos el pavo y el pimiento.

COLOCA las brochetas en una bandeja para el horno, salpimienta y rocíalas con un chorrito de aceite. Hornea a 180 º C, 15-20 minutos. Sirve la brocheta en un plato, moja con la salsa y decora con una ramita de perejil.